



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Propuesta didáctica hacia una alimentación saludable infantil

Autor/es

MARÍA SORIA GARCÍA

Director/es

BEATRIZ ROBREDO VALGAÑÓN

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

AGRICULTURA Y ALIMENTACIÓN

Curso académico

2018-19



Propuesta didáctica hacia una alimentación saludable infantil, de MARÍA SORIA GARCÍA

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Propuesta didáctica hacia una alimentación saludable infantil

Autor

María Soria García

Tutor/es

Beatriz Robredo Valgañón

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas las personas que me han dado su cariño y su apoyo en esta etapa.

En especial, el apoyo de mi familia y mi pareja .que me ayudan a luchar por lo que quiero.

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares, así como el sedentarismo son aspectos de nuestra vida que desde hace unos años se toman por rutinarios. Cientos de estudios abalan el riesgo que estos tienen en nuestra vida y proponen que el cambio se realice desde las edades más jóvenes. En este contexto, este Trabajo Fin de Grado tiene como finalidad crear hábitos alimentarios saludables a través de una propuesta de intervención dirigida a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, dando respuesta a la necesidad de aplicar programas de educación alimentaria en las edades de 3 a 6 años.

Para llegar a esto, el trabajo se ha dividido en dos bloques. En el primer bloque se encuentra un análisis bibliográfico sobre los conceptos de alimentación y nutrición, componentes de la alimentación infantil y de diferentes enfermedades que pueden aparecer debido a una alimentación inadecuada. Además se define la educación alimentaria explicando los distintos agentes que están presentes y su relación con el rendimiento escolar.

En el segundo bloque se ha desarrollado una propuesta didáctica para crear y fomentar hábitos de alimentación saludables. Esta propuesta se ha realizado teniendo en cuenta las investigaciones hechas anteriormente.

Palabras clave: alimentación infantil, hábito alimentarios saludables, educación alimentaria, familia, escuela, nutrición.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases and the sedentary life style are aspects of our life that are really common nowadays. Not only do many studies support the risk of them in our health but they also say that the best way of changing that is during the youth. Having that said, this Final Degree Work aims to create healthy feeding habits trough a proposal focused on the pupils who are about 3-6 years old.

To achieve that, the work is divided in two parts. Firstly, there is a bibliographic analysis about the concept of feeding and nutrition, childhood alimentation concepts and some diseases produced by nutritional deficits. Moreover, feeding education is clarified using some agents implicated in the process and it is going to be related with the marks rate.

Secondly, a didactic proposal is shown in order to enhance healthy feeding habits. It has been done considering the previous information that had been gathered.

Key words: childhood alimentation, healthy feeding habits, food education, family, school, nutrition.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo principal	7
2.2 Objetivos específicos	7
3. METODOLOGÍA	8
4. MARCO TEÓRICO	9
4.1 Concepto de alimentación y nutrición	9
4.2 La alimentación infantil	9
4.3 Enfermedades derivadas de una mala alimentación	11
4.4 Educación alimentaria	13
4.5 Agentes implicados en la educación alimentaria	16
4.6 Alimentación y rendimiento escolar	17
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	18
5. 1 Introducción.....	18
5. 2 Población	18
5. 3 Temporalizarían	19
5. 4 Objetivos de la propuesta	20
5. 5 Actividades.....	21
5. 6 Evaluación.....	33
6. CONCLUSIONES	34
7. BIBLIOGRAFÍA	36
8. ANEXOS	38

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como finalidad la creación de hábitos de alimentación saludables en alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil. Se tratará de realizar este propósito a través de una propuesta didáctica en el aula.

La razón que me ha llevado a realizar este trabajo es la necesidad de un cambio en la educación alimentaria en las escuelas. La creación de hábitos saludables es fundamental en la etapa de Educación Infantil y su continuación en el resto de la vida.

A lo largo de la historia se han producido una serie de cambios y avances que han ocasionado a su vez el desarrollo de una sociedad sedentaria y con una alimentación poco saludable. Esto ha repercutido de forma negativa en nuestros cuerpos aumentando enfermedades relacionadas con una mala alimentación; una de las enfermedades que más se ha visto incrementada en los últimos años en niños es la obesidad.

Cada día en las aulas de Educación Infantil se ven más niños con sobrepeso, que les cuesta moverse y almuerzan alimentos procesados, lo que deriva en una mal nutrición debido al exceso de grasas saturadas y al déficit de ácidos grasos insaturados, nutrientes esenciales y demás elementos característicos de una dieta equilibrada. Estos problemas se ven agravados cuando llega la adolescencia provocando graves enfermedades, que se podrían haber evitado con una buena educación y concienciación de la importancia de una alimentación adecuada. La alimentación es un aspecto que debemos cuidar en nuestras vidas, parece que solo se tiene en cuenta la alimentación en la edad adulta, pero se debe considerar desde la infancia; la alimentación infantil es una de las partes más importantes para gozar de una buena salud.

La alimentación está relacionada con la energía que poseemos a lo largo del día. Si se consumen alimentos que no nos proporcionan los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo no podremos desarrollar las actividades de manera correcta, por lo tanto, podríamos decir que a peor alimentación menos energía posee nuestro cuerpo por lo que el rendimiento escolar será menor.

Es por esto que los docentes debemos junto con las familias procurar que nuestros alumnos adquieran y creen una serie de hábitos que les ayude a tener una buena alimentación, para tener un rendimiento escolar óptimo.

El trabajo está dividido en tres partes fundamentales. En la primera parte se redactan los objetivos que se quieren conseguir en este trabajo y la metodología seguida para ello.

A continuación se encuentra un marco teórico donde se profundiza sobre los conceptos de alimentación y nutrición, la alimentación infantil, las enfermedades derivadas de una mala alimentación, el concepto de educación alimentaria, los agentes implicados en la educación alimentaria y la relación existente entre alimentación y rendimiento escolar.

En la tercera parte se expone una propuesta didáctica con diversas actividades con el fin de crear y fomentar hábitos de alimentación saludable en las aulas del segundo ciclo de Educación Infantil.

2. OBJETIVOS

El presente trabajo fin de grado tiene un objetivo principal que deriva de otros específicos necesarios para el desarrollo del mismo.

Objetivo principal

- Elaborar una propuesta didáctica formada por diferentes tipos de actividades que ayuden a los alumnos del segundo ciclo de educación infantil a crear hábitos alimentarios saludables.

Objetivos específicos

- Definir los conceptos de alimentación y nutrición.
- Estudiar la alimentación infantil
- Conocer la importancia de la educación alimentaria.
- Explicar trastornos relacionados con una mala alimentación
- Analizar los diferentes agentes implicados en la educación alimentaria.

3. METODOLOGÍA

La metodología empleada para el desarrollo de este trabajo se divide en dos partes; se trata de una metodología teórico-práctica.

La primera parte está formada por la teoría en la que se presenta un trabajo de investigación sobre el tema a desarrollar, en este caso la importancia de una buena alimentación saludable infantil. Para completar este apartado ha sido imprescindible la búsqueda y análisis de diferentes artículos y libros relacionados con el tema a trabajar.

Por otro lado se ha realizado una parte práctica en la que se ha elaborado una propuesta didáctica, elaborada en base a la teoría investigada anteriormente. Esta propuesta va dirigida a los alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil y tiene como fin fomentar y crear hábitos de alimentación saludable en los alumnos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Concepto de alimentación y nutrición

Estos dos conceptos, si bien están fuertemente relacionados, hacen referencia a dos procesos diferentes. Según la Real Academia de la Lengua Española, la alimentación se define como “el conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento” mientras que la nutrición hace referencia a la “acción y efecto de nutrir”. La correlación entre ambos procesos es de vital importancia ya que la nutrición depende directamente de la alimentación.

La mayor diferencia que existe entre la alimentación y la nutrición es la voluntariedad de los mismos. Mientras que la alimentación es un proceso completamente voluntario y que dependen de decisiones individuales, la nutrición es un proceso involuntario que ocurre a nivel celular. Por consiguiente, la nutrición no puede ser educada, ya que se va a realizar dependiendo de los nutrientes que la alimentación otorgue al cuerpo. Con esto, la única forma de aportar al cuerpo una nutrición completa y equilibrada es a través de la educación alimentaria. (España, Cabello & Blanco, 2014)

4.2 La alimentación infantil.

Una buena alimentación infantil es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo integral de los niños. En la dieta se deben consumir alimentos de todo tipo, de forma que las necesidades nutricionales queden cubiertas. Teniendo en cuenta las aportaciones de Peña, Ros, González y Rial (2010) en una dieta de un niño en edad preescolar deberían estar presentes todos los grupos de alimentos que forman la base de la pirámide tales como frutas y verduras, lácteos, cereales, carnes, pescados huevos y legumbres; estos alimentos deben estar distribuidos a lo largo del día en 5 comidas diferentes, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Los requerimientos nutricionales en la infancia según Vicario & Hidalgo (2007)

- La energía: es la parte principal de la dieta. Si se nos encontramos con un déficit de energía las proteínas, vitaminas y minerales no actuarán de forma correcta en las funciones metabólicas. Pero al contrario si se produce un exceso de aporte energético en el cuerpo este lo almacenará como grasa.
- Proteínas: son imprescindibles para el crecimiento y mantenimiento adecuado de todos los tejidos del cuerpo humano. Son generadas por el organismo tras la

ingesta de alimentos determinados y su posterior metabolización; debido a este proceso parte de ellas son asimiladas y otras son eliminadas a través de (uñas, pelo, piel y heces) Según Vicario & Hidalgo (2007) “Para una dieta equilibrada, es necesario que el 12-15% de las calorías procedan de las proteínas.” Si se lleva a cabo un ejercicio físico intenso la ingesta de proteínas debe ser mayor. Hoy en día en los países desarrollados se está viendo un aumento excesivo de proteínas en la dieta que puede dar lugar a diversos trastornos.

- Grasas: son imprescindibles para cubrir las necesidades energéticas esenciales. Vicario & Hidalgo (2007) “El National Cholesterol Education Program, American Heart Association y otros Comités en 1992, dieron unas recomendaciones para niños sanos mayores de 2 años, con objeto de prevenir las enfermedades cardiovasculares (ECV): reducir la grasa a menos del 30% del total de las calorías, ácidos grasos saturados menor del 10%, monoinsaturados del 10-15%, ácidos grasos poliinsaturados del 7 al 10% y el aporte de colesterol menor de 300 mg/día”.
- Hidratos de carbono: “La mitad del aporte energético debe provenir de los hidratos de carbono (50- 60%)”. Los carbohidratos de absorción lenta son la mejor opción en la dieta de los niños tales como pasta, arroz, cereales, pan...
- Minerales y vitaminas: si se realiza una dieta con alimentos variados no suelen ser necesarios los suplementos de vitaminas y minerales. En la dieta diaria de los niños no es imprescindible añadir sal a las comidas ya que es suficiente con la que contienen los alimentos.

Según Peña et al. (2010) Una dieta óptima en la edad preescolar debe tener las siguientes características:

- Debe ser una dieta sin restricciones a la par que variada y equilibrada.
- Debe prevalecer la calidad antes que la cantidad.
- Establecer una rutina de horas de comer en la que ellos participen activamente.
- Buscar el “atractivo” a cada uno de los alimentos.
- Fomentar las comidas familiares dentro del hogar, dejando las comidas fuera de casa para casos excepcionales. Y en tales casos educar en la selección de menú saludable.

- No abusar de la comida rápida.
- Implementar el agua como alimento básico en las comidas.
- Limitar el uso de salsas
- Aportar variedad en los alimentos que destaquen en su contenido proteico.
- Elegir alimentos que contengan carbohidratos complejos en vez de azúcares sencillos.
- Educar en una compra responsable y de calidad.

Otro factor a tener en cuenta es el hecho de que, a lo largo la infancia, el gusto y la cantidad de alimentos ingerida va cambiando. Por ello es importante proporcionar al niño alimentos sanos y variados. Esto creará en el niño un hábito de alimentación saludable y hará que en un futuro el niño pueda seleccionar de manera correcta la calidad de estos alimentos (Vicario& Hidalgo, 2007)

4.3 Enfermedades derivadas de una mala alimentación

Hoy en día la alimentación de los niños se caracteriza por ser excesiva y desequilibrada. Los alimentos que se toman son ricos en grasas y azúcares. También se caracteriza por ser una dieta en la que se saltan comidas lo que produce un desajuste en el metabolismo. (Figuerola, 2011)

Una alimentación inadecuada sumada al sedentarismo que caracteriza nuestra sociedad actual puede dar lugar a numerosas enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud. Se pueden encontrar diferentes enfermedades, entre las más destacadas Nomdedeu (2000) expone las siguientes:

- Arteriosclerosis: sobre todo colesterol, consiste en un depósito de lípidos, este puede empezar ya en la infancia.
- Neoplasias: los países industrializados el cáncer causa el 25% de las muertes y se considera que el 40% de los cánceres en hombres y el 60 % de las mujeres, pueden ser atribuidos a la dieta.
- Diabetes tipo 2: no insulino dependiente, constituye el subtipo más frecuente de diabetes.

- Diabetes mellitus: Según Willet y Colditz se podría prevenir el 64% (en hombres) y el 74% (en mujeres)
- Obesidad: se calcula que hay unos 300 millones de obesos en el mundo.

Entre estas enfermedades, en concreto la obesidad infantil no ha dejado de aumentar en el s XXI, Según la OMS “El número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios.”

“Las tasas mundiales de obesidad de la población infantil y adolescente aumentaron desde menos de un 1% (correspondiente a 5 millones de niñas y 6 millones de niños) en 1975 hasta casi un 6% en las niñas (50 millones) y cerca de un 8% en los niños (74 millones) en 2016.”

La obesidad trae consigo problemas relacionados no solo con el aumento de grasa corporal si no con los problemas psicológicos debidos a discriminaciones sociales; esto puede agravarse en la etapa escolar donde el niño sufre a causa de las burlas de sus compañeros (Figuroa, 2011)

Todas estas enfermedades están ligadas a un cambio en nuestros hábitos alimentarios Figuroa (2011) destaca una serie de hábitos que agravan los problemas alimenticios entre otros:

- No compartir los horarios de las comidas
- Dejar a los niños que elijan lo que comen
- Las campañas publicitarias de comida rápida asociada a diversión y felicidad
- El poco tiempo invertido tanto en la compra como en hacer la comida
- El consumo de de alimentos dulces y bebidas azucaradas

Para prevenir la obesidad infantil, Dalmau & Vitoria (2004) propone unas estrategias de prevención por edades: En niños mayores de 2 años y adolescente.

Divide las estrategias de prevención en dos partes por un lado la prevención universal que va dirigida a todas las personas y por otro lado la prevención selectiva dirigida a personas con riesgo de sufrir obesidad.

- Prevención universal: en esta etapa es el pediatra el que vigilará al niño y le aconsejará que no tome alimentos azucarados ni grasas saturadas. En estas visitas se calculará el índice de masa corporal
- Prevención selectiva: para prevenir el riesgo de obesidad, se deben tomar alimentos con bajo contenido en grasa. Es recomendable tomar las grasas en forma de aceite de oliva, pescados y una reducción de lácteos enteros cambiándolos por lácteos desnatados. Hay que reducir también el consumo de proteínas y favorecer la ingesta de carbohidratos complejos.

4.4 Educación alimentaria

Contento (2007) define el término educación alimentaria como “Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar”. También dicta que las estrategias que se siguen deben estar enfocadas al desarrollo de las habilidades de los niños para la toma de decisiones en cuanto a la alimentación.

En nuestra comunidad, la escuela está encargada de dotar a sus alumnos con conocimientos de alimentación y ayudarles así a crear un hábito saludable según el Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad autónoma de La Rioja que contiene en el Bloque 4, El cuidado personal y la salud, un apartado llamado: Práctica de hábitos saludables: Higiene corporal, alimentación y descanso.

Uno de los objetivos principales que se persiguen en las escuelas, es adquirir unos conocimientos que ayuden a discriminar entre alimentos procesados y alimentos no procesados. (Olivares, Snel, McGrann, & Glasauer 1998)

Moreno (2008) reincide en que “La escuela es el medio idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria.” Esta es el ámbito donde se encuentran todas las personas en la etapa de la enseñanza por lo que hace que esta sea una de las mejores propuestas a la hora de fomentar hábitos saludables de manera gradual. Los alumnos que acuden al colegio se encuentran en una etapa en la que son sensibles a los cambios y se adaptan fácilmente a nuevos proyectos. Por otro lado los docentes tienen la

responsabilidad de transmitir los conocimientos y ayudar al alumno en el cambio y la creación de estos hábitos.

Para dar respuesta a esta necesidad educativa, se han realizado diferentes estrategias y proyectos.

A nivel estatal y junto con el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación Política Social y Deporte se han realizado una serie de proyectos que van dirigidos a las escuelas con el objetivo de fomentar hábitos saludables.

- Estrategia NAOS (estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad): su objetivo principal es Fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortalidad atribuible a las enfermedades crónicas. (Ballesteros, Dal-Re,Pérez-Farinós y Villar 2007)
- Programa PERSEO: va dirigido a los alumnos de Educación Primaria y tiene como objetivos principales: (Veiga y Martinez 2008)
 - Promover hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física regular en la población escolar para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas.
 - Sensibilizar a la sociedad española en general, y sobre todo, al entorno escolar para prevenir de la importancia de los educadores en este campo.
 - Reducir el número de escolares que inician la jornada lectiva sin desayunar o que prescinden de alguna comida durante el día.
 - Aumentar el consumo diario de frutas y verduras y disminuir la ingesta de azúcares y sal.
 - Fomentar el consumo de agua.
 - Promover los juegos activos como una alternativa a las actividades de ocio sedentarias como son: ver la televisión, jugar con la videoconsola.
 - Diseñar indicadores de evaluación fácilmente aplicables.
- PANGEI (Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil): es el que tiene mayor relevancia para este trabajo debido a que va dirigido a la etapa de Educación Infantil. (Anchón, Alonso y Ansón, 2012)

Este programa tiene como objetivos principales:

- Fomentar la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el fortalecimiento de la salud integral y el bienestar emocional a través de la educación nutricional en la etapa de educación infantil.
- Inculcar al alumnado un enfoque integral sobre gastronomía y alimentación mediante conocimientos básicos de la cultura gastronómica nacional y autonómica para mejorar su alimentación y su relación con una vida más saludable.
- Motivar al alumnado a comer bien y disfrutar de su alimentación en ámbitos de su vida cotidiana -la escuela, el comedor escolar y su casa- a través de talleres gastronómicos y actividades de experimentación con sus sentidos.
- Fomentar el consumo de alimentos saludables de la dieta mediterránea durante las cinco comidas diarias, al tiempo que se ofrecen pautas para sustituir alimentos no adecuados nutricionalmente por otras opciones más saludables.
- Implicar a las familias y a otros agentes sociales, culturales y empresariales (los restauradores) en el proceso educativo relacionado con la alimentación y la gastronomía.
- Dotar al momento de la comida de un carácter educativo y aprovechar las posibilidades de aprendizaje que ofrece en las múltiples áreas curriculares.

El programa consta de diez unidades didácticas en las que se proponen diferentes actividades que se pueden llevar a cabo en el aula de Educación Infantil para crear hábitos de alimentación saludable en el alumno.

Este programa es el último propuesto por el Gobierno de España y no ha sido modificado desde 2012.

A nivel regional, los centros educativos de La Rioja tienen a su disposición otros proyectos desarrollados por el Gobierno de La Rioja. En los últimos años, entre estos proyectos han destacados los talleres de cocina para padres e hijos, el conocido como “Desayuno Saludable” y el proyecto “Frutirioja”. Los talleres de cocina buscan la introducción de los jóvenes en el mundo de la cocina, a la par que educan en una

alimentación saludable y variada. Esta actividad se realiza con cierta frecuencia entre los distintos centros y en ubicaciones variadas. “Desayuno Saludable” tiene como objetivo destacar la importancia de la primera comida del día e implementar el consumo de alimentos saludables en la misma. Por último, el proyecto “Frutirioja” se centra en la adquisición del hábito del consumo de fruta y verdura, proporcionando en los recreos una pieza de fruta o verdura a los alumnos.

Adicionalmente, el AMPA ofrece una gran variedad de charlas y talleres relacionados con la alimentación que varía en función del centro escolar.

Todos estos proyectos están a disposición de todos los centros educativos de La Rioja, pero cada centro es libre de acogerse o no a todos o a alguno de ellos. Dos ejemplos extremos son el Colegio San José, Hermanos Maristas, que no se acoge a ninguno de estos proyectos, y el C.E.I.P. Varia, el cual se acoge a la mayoría de proyectos que se ofertan.

4.5 Agentes implicados en la educación alimentaria

Además de la escuela como se ha redactado anteriormente hay otro agente principal en la educación alimentaria de los niños; la familia.

González (2014) afirma que “La familia posee identidad propia y comparte valores e intereses que determinan, de alguna forma, las actividades de la vida diaria relacionadas con la salud.”

La familia tiene un papel fundamental, los comportamientos alimenticios que tengan las familias darán lugar a los hábitos alimenticios de los hijos. Ésta es la encargada de formar los primeros conocimientos de los niños sobre alimentación e higiene o actividad física, lo que supone una gran responsabilidad. Podemos decir que la familia influye directamente en el desarrollo de hábitos de alimentación saludable. Por ello se le da una gran importancia a la preparación de los alimentos en casa por parte de la familia. (Garza y Reyes 2011)

4.6 Alimentación y rendimiento escolar

Como se ha analizado previamente, una buena alimentación es la base para poseer un buen estado físico. En el caso de los niños, el colegio supone un gran esfuerzo intelectual y es por ello que una alimentación saludable siempre se ha relacionado con el rendimiento escolar.

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard ha demostrado que en los conocidos como “alimentos saludables” destacan altos grados de nutrientes que ayudan al desarrollo del cerebro. Un déficit de dichos nutrientes puede traducirse en pérdidas de concentración, pero también puede llegar a afectar al desarrollo del lenguaje, a la memoria y la actividad física.

El ejemplo más significativo es la comparación entre niños que desayunan y que no desayunan, dándose en estos segundos un bajo rendimiento escolar y social. (Saltos, 2012)

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1 Introducción

En relación con la teoría expuesta se ha podido comprobar la importancia de tener unos hábitos de alimentación saludables en nuestras vidas y la necesidad de fomentar dichos hábitos desde la infancia. Por ello, como bien se ha explicado anteriormente el objetivo principal de este trabajo trata de elaborar una propuesta didáctica en la que se creen y fomenten hábitos de alimentación saludable en los alumnos del segundo ciclo de Educación infantil, todas las actividades están abiertas a adaptaciones para poder realizarse en los tres cursos.

A continuación se desarrollan unas actividades que tendrán un carácter lúdico y estarán divididas en dos bloques; por un lado, las actividades dirigidas a los padres y por otro lado, las actividades dirigidas a los alumnos. Dentro de las actividades de los alumnos habrá dos tipos de actividades:

- Actividades rutinarias, que se llevarán a cabo todos los días en el momento de la asamblea matutina y a la subida del recreo después de la relajación
- Actividades específicas que tendrán lugar cada quince días.

Para finalizar la propuesta se realizará una evaluación para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos.



5.2 Población

Esta propuesta didáctica va dirigida a alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil (3 a 6 años) y a los familiares de los alumnos.

5.3 Temporalización

La propuesta se llevará a cabo durante todo el curso, las actividades se realizarán cada quince días en el caso de las actividades específicas con los alumnos y a diario las actividades rutinarias.

Por otro lado los padres deberán acudir una vez al trimestre al centro escolar a realizar las actividades propuestas.

-  Actividades específicas niños
-  Actividades padres

CALENDARIO ESCOLAR CURSO ACADÉMICO 2019-2020

SEPTIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	5 sep.: comienzo ESDIR 6 sep.: comienzo INFANTIL y PRIMARIA 9 sep.: comienzo ESO, BACH, FPB, CFGM y CFGS					
13 sep.: comienzo CEPA's 30 sep.: FP distancia						

DICIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	6 dic.: Día de la Constitución 9 dic.: Inmaculada Concepción				
25 dic.: Natividad del Señor						

MARZO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO 2020											
L	M	X	J	V	S	D					
1	2	3	4	5	6	7					
8	9	10	11	12	13	14					
15	16	17	18	19	20	21					
22	23	24	25	26	27	28					
29	30	9 junio: Día de La Rioja									
22 junio: final clases INFANTIL y PRIMARIA											
23 junio: final clases ESO, BACH, FPB, CFGM, CFGS, CEPAs, EOI y Conservatorios											

OCTUBRE 2019									
L	M	X	J	V	S	D			
	1	2	3	4	5	6			
7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30	31						
1 octubre: comienzo curso Conservatorios y EOI									
12 octubre: Fiesta Nacional									

ENERO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
23 dic. - 7 ene.: Vacaciones Navidad / 1 enero: Año Nuevo						

ABRIL 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
9 abril - 17 abril: Vacaciones Semana Santa						

JULIO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
31 julio: final curso ESDIR						

NOVIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
1 de noviembre: Todos los Santos						

FEBRERO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	
24 febrero: Día de la Comunidad Educativa						

MAYO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1 mayo: Fiesta del Trabajo						

AGOSTO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	15 agosto: Asunción de la Virgen					

Imagen 1. Calendario de actividades.

5.4 Objetivos de la propuesta

Con esta propuesta didáctica de hábitos de alimentación saludable se pretende a nivel general:

- Concienciar sobre la importancia de una buena alimentación
- Crear hábitos de alimentación saludable

5.5 Actividades

Actividades para alumnos

Rutinarias

Actividad 1. “Rellenamos la pirámide.”

Objetivos:

- Conocer los diferentes alimentos que componen la pirámide alimentaria
- Analizar alimentos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en semicírculo sentados en el suelo mirando a la pizarra donde estará la pirámide de los alimentos.

Duración: 30 minutos

Desarrollo:

La profesora colocará la pirámide de los alimentos vacía en la pizarra. Empezaran por orden de lista y cada día saldrán dos alumnos de la clase. Estos llevaran colgados unas medallas de súper detectives de alimentos. La profesora entregará a los niños un dibujo de un alimento que tendrán que colocar en la pirámide y explicar a sus compañeros lo que sepan de dicho alimento. Previamente a esta actividad se habrá trabajado la pirámide al completo en una actividad específica. (Anexo1)

Actividad 2. “Hoy elijo yo”

Objetivos:

- Fomentar hábitos de alimentación saludable
- Trabajar la responsabilidad

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en semicírculo sentados en el suelo mirando a la pizarra.

Duración: 15 minutos

Desarrollo:

Empezando por orden de lista cada día saldrá un alumno después del recreo y elegirá el almuerzo que deberá traer toda la clase al día siguiente. El alumno deberá elegir un grupo de alimentos fijándose en la pirámide alimenticia, además la profesora dará indicaciones para que no se elija siempre lo mismo.

Indicaciones:

- Dos días a la semana hay que elegir fruta.
- Los dos días restantes alimentos que estén la parte de abajo y del medio de la pirámide.
- Un día a la semana se pueden elegir alimentos que estén en el pico de la pirámide.

Específicas

Actividad 1. “Descubrimos la pirámide.”

Objetivos:

- Conocer la pirámide de los alimentos
- Identificar los diferentes tipos de alimentos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en semicírculo sentados en el suelo mirando a la pizarra.

Duración: 45 minutos

Desarrollo:

La profesora presentará a los alumnos la pirámide de los alimentos y hará diferentes preguntas a los alumnos tales como (Anexo 2)

- ¿Qué es un alimento?
- ¿Qué te gusta comer?

- ¿Alguien sabe que es esto?

Teniendo en cuenta las respuestas de los niños la profesora comenzara a explicar las diferentes partes de la pirámide y como se interpreta esta. Para que quede claro verán un video explicativo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9n2Nizbu1bg>

Actividad 2. “Vamos a contar un cuento”

Objetivos:

- Fomentar el consumo de fruta
- Conocer diferentes formas de comer fruta

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en semicírculo sentados en el suelo mirando a la pizarra.

Duración: 45 minutos

Desarrollo:

La profesora comenzará la sesión haciendo unas preguntas a los alumnos:

- ¿Qué frutas conoces?
- ¿Qué frutas comes?
- ¿Dónde se situaba la fruta en la pirámide de los alimentos?

A continuación pasará a contar el cuento “Los cestos de fresas” (Anexo 3)

Al terminar el cuento la profesora preguntará a los niños ¿Qué han aprendido del cuento?

Para finalizar la clase la profesora pedirá a los alumnos que dibujen la fruta que más les gusta y colocarán los dibujos por la clase a modo de decoración.

Actividad recogida en el programa PANGEl

Actividad 3. “Bingo de verduras”

Objetivos:

- Fomentar el consumo de verduras
- Conocer los nombres de diferentes verduras

Disposición del espacio:

Los alumnos estarán sentados en sus mesas.

Duración: 45 minutos

Desarrollo:

Para comenzar la sesión la profesora enseñará a sus alumnos diferentes verduras y les hará algunas preguntas:

- ¿Qué es esto?
- ¿Comes verduras?
- ¿Cuál es tu verdura favorita?
- ¿En qué parte de la pirámide se encuentran las verduras?

A continuación la profesora repartirá unos cartones de bingo con verduras, un niño de la clase será el encargado de cantar. (Anexo 4) Actividad realizada con Arasaac.

Actividad 4. “Canción de las verduras”

Objetivos:

- Fomentar el consumo de verduras de manera lúdica
- Normalizar los alimentos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en semicírculo.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

Después de aprender las diferentes verduras y jugar al bingo con ellas, en esta sesión los niños aprenderán la canción de “Las verduras” y realizarán un baile con la profesora para representarlo el último día de la propuesta a los padres.

Video de la actividad: <https://www.youtube.com/watch?v=Ig6n3t0PjDA>

Actividad 5. “La lista de la compra”**Objetivos:**

- Aprender a realizar una compra responsable
- Elegir alimentos saludables

Disposición del espacio:

Los alumnos se dividirán en grupos de cinco.

Duración: 45 minutos

Desarrollo:

La profesora explicará a sus alumnos que deberán hacer una lista de la compra entre todos los integrantes del grupo teniendo en cuenta una serie de condiciones que están escritas en la pizarra.

- Como mínimo tiene que haber 3 frutas y 3 verduras
- Carne
- Pescado
- Cereales
- Lácteos
- Agua

La profesora entregará un folio a cada equipo y cuando terminen tendrán que explicar por qué han elegido esos alimentos y dónde están situados en la pirámide alimenticia. (Anexo 5)

Actividad 6. “De excursión al mercado”

Objetivos:

- Aprender a realizar una compra responsable
- Fomentar el consumo de alimentos naturales

Disposición del espacio:

Los alumnos irán de excursión al mercado.

Duración: 3 horas.

Desarrollo:

En relación con la actividad realizada anteriormente los alumnos escogerán la lista de la compra más saludable y equilibrada.

Irán de excursión al mercado y allí comprarán la lista de la compra anteriormente seleccionada, cada uno de los niños será el encargado de pedir en cada puesto del mercado. Al terminar la compra pensarán entre todos como se podrían comer esos alimentos y con qué otros alimentos se pueden acompañar.

Cada alumno se llevará a su casa un alimento con el que podrá cocinar algún plato en su casa para después mostrar una foto a sus compañeros y contar su experiencia.

Actividad 7. “¿Cuántas veces comemos al día?”

Objetivos:

- Trabajar los hábitos de cinco comidas al día
- Fomentar el consumo de todo tipo de alimentos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en sus mesas.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

La profesora comenzará la sesión preguntando a los niños

- ¿Cuántas veces comen al día?
- ¿Cómo se llama cada comida?
- ¿Cuál es la comida más importante del día?

La profesora explicará a los niños que para tener energía a lo largo del día es necesario comer 5 veces a lo largo de este.

En la pizarra se pondrá un cartel donde esté representado (Anexo 6)

- Desayuno
- Almuerzo
- Comida
- Merienda
- Cena

Uno por uno los niños irán diciendo cual es su comida preferida y cuál cree que es la comida más importante del día.

Entre todos realizarán un menú completo para un día entero teniendo en cuenta la pirámide alimenticia.

Actividad 8. “La comida más importante del día”**Objetivos:**

- Fomentar el desayuno saludable
- Elegir correctamente los alimentos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en sus mesas.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

Después de hablar del desayuno en la sesión anterior la profesora invitará a los niños a decir qué desayunan ellos. La profesora entregará a los niños un dibujo con un mantel y unos cubiertos donde los niños tendrán que dibujar lo que desayunan a diario. (Anexo 7)

Cuando todos hayan terminado la profesora mostrara un dibujo con los alimentos de un desayuno ideal, los alumnos deberán dibujar por detrás del papel los alimentos que faltan en su desayuno. Los niños se llevaran a casa el dibujo e intentarán poco a poco ir introduciendo los alimentos que les faltan. Según vayan introduciendo alimentos lo contarán en clase a sus compañeros.

Actividad 9. “Diferenciamos alimentos”**Objetivos:**

- Diferenciar entre alimentos procesados y alimentos no procesados
- Elegir correctamente los alimentos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en sus mesas.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

La profesora entregará a los niños una ficha en la que se encontraran dibujados por un lado una serie de alimentos procesados y por otra parte alimentos no procesados.

Los alumnos deberán colorear y recortar los alimentos y clasificarlos según el alimento que se trate.

Cada uno explicará su ficha y dirá a sus compañeros que alimentos no se deben comer o son de consumo ocasional. (Anexo 8)

Actividad 10. “Probamos cosas nuevas”

Objetivos:

- Probar alimentos nuevos
- Experimentar con los sabores y texturas

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en sus mesas previamente dispuestas en forma de “U”

Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

El día anterior a la actividad la profesora mandará a los alumnos que traigan un alimento nuevo que no hayan probado nunca, cada uno traerá una cantidad suficiente para que pueda probar toda la clase.

La profesora repartirá un cuestionario donde los niños tendrán que marcar si les ha gustado, mucho, poco o nada. (Anexo 9)

Así se irán probando todos los alimentos y se describirán las sensaciones que aporta cada uno. El alumno tendrá que describir su alimento y clasificarlo en la pirámide de alimentación.

Actividad 11. “Todo lo que hemos aprendido”

Objetivos:

- Organizar las ideas que se han aprendido
- Plasmar los hábitos de alimentación saludables adquiridos

Disposición del espacio:

Los alumnos se colocarán en semicírculo sentados en el suelo mirando a la pizarra.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo:

Teniendo en cuenta todas las actividades anteriores la profesora realizará un mapa conceptual con todos los contenidos aprendidos con ayuda de los alumnos, se hará en la pizarra y se colocara posteriormente en la pared de la clase para tenerlo presente.

Con la realización de este mapa la profesora podrá observar si los niños han alcanzado correctamente los objetivos propuestos en esta intervención.

Actividades para padres**Actividad 1. “Hacia una alimentación saludable”****Objetivos:**

- Explicar la propuesta que se va a desarrollar
- Concienciar sobre la importancia de los padres en una buena alimentación
- Conseguir la participación de los padres en la propuesta

Disposición del espacio:

Se citará a los padres en el salón de actos del colegio.

Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Esta primera actividad tratara de una charla informativa sobre la propuesta que se va a realizar, en ella se tratará de explicar la necesidad de un cambio en la alimentación de los niños, las pautas que deben seguir para conseguir que sus hijos tengan un habito de alimentación saludable desde pequeños, así como la importancia que tienen ellos en esta tarea. También se explicará las diferentes enfermedades que están surgiendo debido a una alimentación inadecuada y la relación que existe entre alimentación y rendimiento escolar. Se invitará a los padres a acudir a las diferentes charlas y talleres que se ofrecen desde el AMPA de los centros.

Actividad 2. “La comida es divertida”

Objetivos:

- Fomentar el consumo de alimentos variados
- Aprender a presentar los alimentos de forma divertida

Disposición del espacio:

Los padres serán citados en la cocina del colegio.

Duración: 1 hora y 30 minutos.

Desarrollo:

Los padres tendrán un taller de comida creativa en el que aprenderán a realizar diferentes platos con alimentos variados que presentarán de forma divertida lo que hará que llame la atención de los niños y resulte más apetecible de comer.

Las recetas que se realicen en este taller de padres, se harán con los niños en una actividad conjunta el último día que se realice la propuesta.

Actividad conjunta

Actividad 1. “Cocina creativa”

Objetivos:

- Fomentar el consumo de alimentos variados
- Disfrutar con la comida
- Potenciar el vínculo familia-escuela

Disposición del espacio:

Los alumnos y los padres se situarán en el patio en unas mesas previamente colocadas.

Duración: 3 horas.

Desarrollo:

Se realizarán una selección de platos elegidos entre los padres y los profesores.

Los padres y los alumnos cocinaran diferentes platos que expondrán a sus compañeros y luego compartirán con ellos.

5.6 Evaluación

Como establece el Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad autónoma de La Rioja, la evaluación en esta etapa se realizará principalmente a través de la observación directa y sistemática. Además de seguir este proceso de evaluación se realizará una rúbrica para evaluar a cada alumno y observar así si se han conseguido los objetivos propuestos en esta propuesta didáctica teniendo en cuenta el modelo de evaluación que propone la Orden 13/2010, de 19 de mayo, de la consejería de educación, cultura y deporte, por la que se regula la evaluación del alumno escolarizado en la etapa de Educación Infantil, en la comunidad autónoma de La Rioja en la que expone que en la etapa del segundo ciclo de Educación infantil la profesora recogerá los datos relativos a la evaluación continua y analizara los progresos de cada alumno.

Para evaluar esta propuesta se ha realizado la siguiente rúbrica de evaluación tipo esta donde los objetivos a evaluar son calificados según considere la profesora.

Tabla 1. Rúbrica de evaluación

Evaluación de la propuesta.	Conseguido satisfactoriamente	Conseguido adecuadamente	En proceso
Conoce los diferentes alimentos que componen la pirámide alimentaria			
Ha aumentado el consumo de fruta			
Ha aumentado el consumo de verduras			
Realiza una compra responsable			
Elige alimentos saludables			
Diferencia entre alimentos procesados y alimentos no procesados			
Prueba alimentos nuevos			

6. CONCLUSIONES

Al comenzar este Trabajo Fin de Grado mi objetivo era la elaboración de una propuesta didáctica que aunara la educación con la alimentación saludable, un tema que está tomando verdadera importancia, conforme los estudios demuestran la relación entre la buena alimentación y la salud.

Tras la investigación realizada queda constancia que una buena alimentación y por consiguiente una buena nutrición es de vital importancia para el correcto desarrollo del niño. La alimentación infantil, está compuesta por una serie de requerimientos nutricionales y características que los padres deben seguir para conseguir así crear en los niños una serie de hábitos alimentarios saludables.

La obesidad es un tema a tener en cuenta ya que no ha dejado de aumentar en los últimos años, sobre todo a nivel infantil. Cada día hay mayor índice de niños obesos en los colegios, otro de los aspectos que me llevó a crear esta propuesta didáctica, con la que se pretende revertir la obesidad creando unos correctos hábitos de alimentación.

Los padres y la escuela tienen un papel fundamental en la educación alimentaria de los niños, ya que en esta etapa son ellos los que deciden por el niño; por ello son los responsables de crear un hábito saludable que el niño pueda seguir en un futuro adulto. Por parte de los Gobiernos tanto de la España como de La Rioja, se han propuesto proyectos para ayudar a educar en alimentación saludable, pero he podido comprobar que no se utilizan todo lo que deberían. En mi opinión existe una falta de concienciación sobre la importancia de la alimentación por parte del docente y la familia. Ambos, en general, le dan mucha importancia, pero a la hora de ponerlo en práctica, lo ven como un impedimento que les quita tiempo de otras materias. Tras comprobar los problemas que están surgiendo debido a la alimentación y la importancia que tiene ésta para un buen funcionamiento del cerebro y por lo tanto para un rendimiento escolar óptimo, la educación alimentaria debería ser una parte fundamental de la programación de aula y el currículo en todos los centros.

Teniendo en cuenta todos estos factores se ha realizado una propuesta didáctica con diferentes actividades que ayudarán a los niños a crear un hábito de alimentación saludable. Sin embargo, no haber puesto en práctica esta propuesta didáctica supone una limitación a la hora de demostrar la efectividad de ésta y la necesidad de realizar

variaciones dependiendo de las características de los alumnos que nos encontremos o si estas actividades cumplen adecuadamente los objetivos previstos.

También se debería tener en cuenta la edad de los alumnos ya que se ha decidido elaborar una propuesta dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil y no a un curso en particular, por lo que las actividades no son específicas para una edad concreta, por esto se deberían hacer adaptaciones dependiendo en el curso que se vayan a desarrollar.

Para comprobar la efectividad y el cumplimiento de este objetivo principal se sugiere la puesta en práctica del mismo en un aula de Educación Infantil.

Tras concluir con este trabajo y después de ver la importancia de una buena alimentación y la creación de unos hábitos para conformar esta desde pequeños, me gustaría llevar a cabo esta propuesta didáctica en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil en mi futuro como docente.

7. BIBLIOGRAFÍA

Anchón T.M., Alonso A. E., y Ansón O.R. (2012). Programa de Alimentación y Nutrición y Gastronomía para la educación infantil (PANGEI). El gusto es mío. *Madrid, Ministerio de Educación Cultura y Deporte, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.*

Ballesteros A, J. M., Dal-Re S, M., Pérez-Farinós, N., & Villar V, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.

Calendario escolar de la comunidad autónoma de La Rioja ,curso 2019-2020 recuperado de:<https://www.larioja.org/edu-orden-academica/es/calendario-escolar/calendario-escolar-comunidad-autonoma-rioja.ficheros/1130830-Calendario%20escolar%202019-2020.pdf>

Comunicado de prensa (2017) OMS, Londres, La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

Contento IR. (2007) *Red Icean*. Recuperado de: <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>

Dalmau, J., & Vitoria, I. (2004). Prevención de la obesidad infantil: hábitos saludables. *Anales de Pediatría Continuada*, 2(4), 250-254.

Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad autónoma de La Rioja, recuperado de <https://www.larioja.org/educacion/es>

España, E., Garrido, A. C., & López, Á. B. (2014). La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria. *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, 32(3), 611-629.

Figuerola, T. G. (2011). Importancia de la intervención escuela-familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludables. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 8

Garza, M. L. C., y Reyes, D. D. J. (2011). Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. *Revista salud pública y nutrición*, 12(1).

González R.A., (2014). Promoción de la alimentación saludable en escolares desde la perspectiva comunitaria: aportaciones del ámbito familiar, educativo y enfermero.

Harvard health publishing, Foods linked to better brainpower recuperado de :

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower>

Moreno, M. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Enfoques Educativos*, 13, 10-15.

Nomdedeu, C. L. (2000). *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*. Ministerio de Educación

Olivares, S., Snel, J., McGrann, M., & Glasauer, P. (1998). Educación en nutrición en las escuelas primarias. *FNA/ANA*, 22, 57-62.

Orden 13/2010, de 19 de mayo, de la consejería de educación, cultura y deporte, por la que se regula la evaluación del alumno escolarizado en la etapa de Educación Infantil, en la comunidad autónoma de La Rioja, recuperado de <https://www.larioja.org/educacion/es>

Peña Q.L., Ros M.L., González S.D., Rial G.R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP*, 297-305.

Programas de alimentación en La Rioja, recuperado de: <https://www.larioja.org/educacion/es>

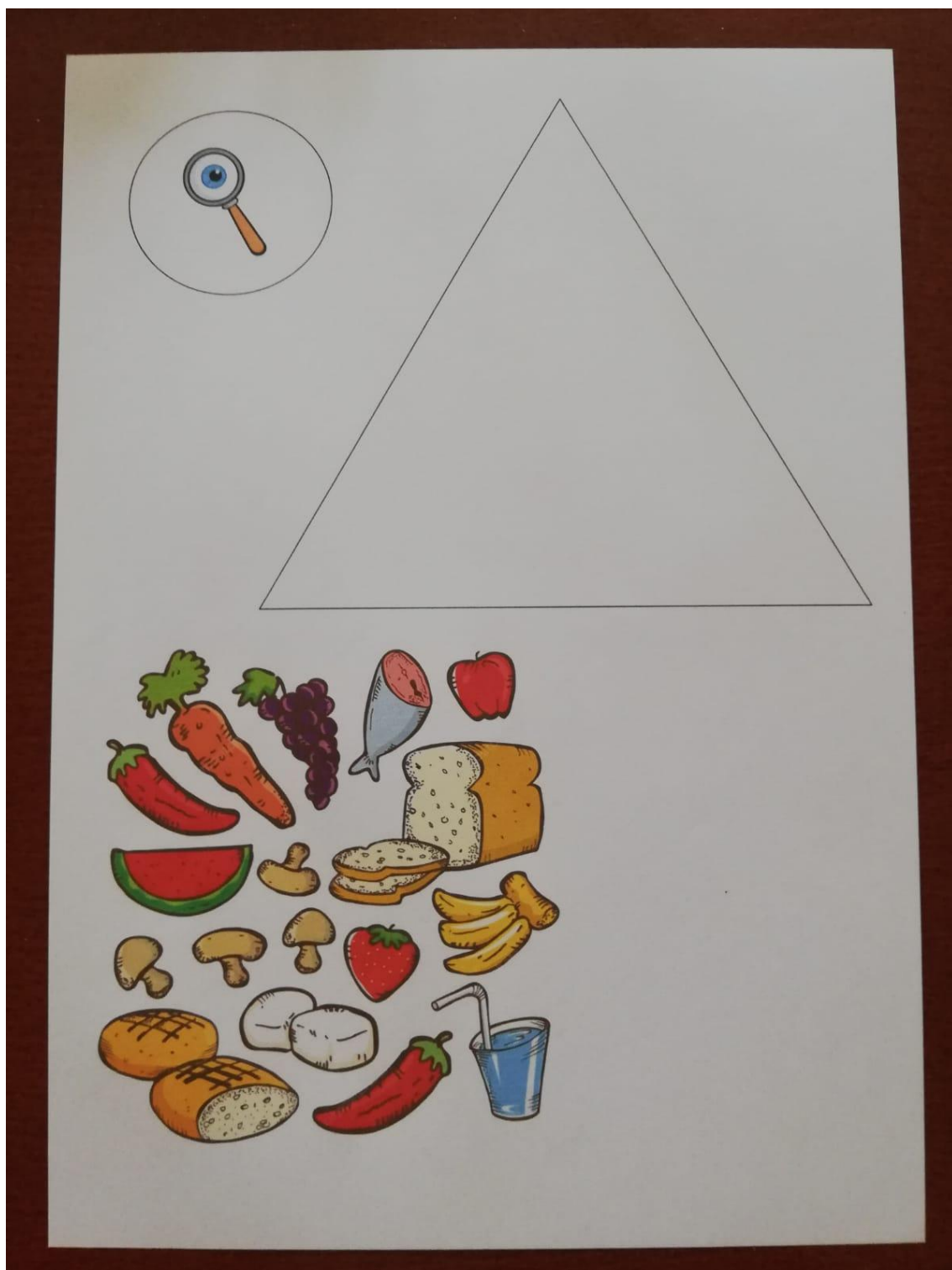
Dra. Saltos S.M, (2012) Revista Ciencia UNEMI N° 8, Diciembre, pp. 21 - 34

Veiga N.O. L., Martínez G.D.(2008) Guía para una escuela activa y saludable, programa Perseo.

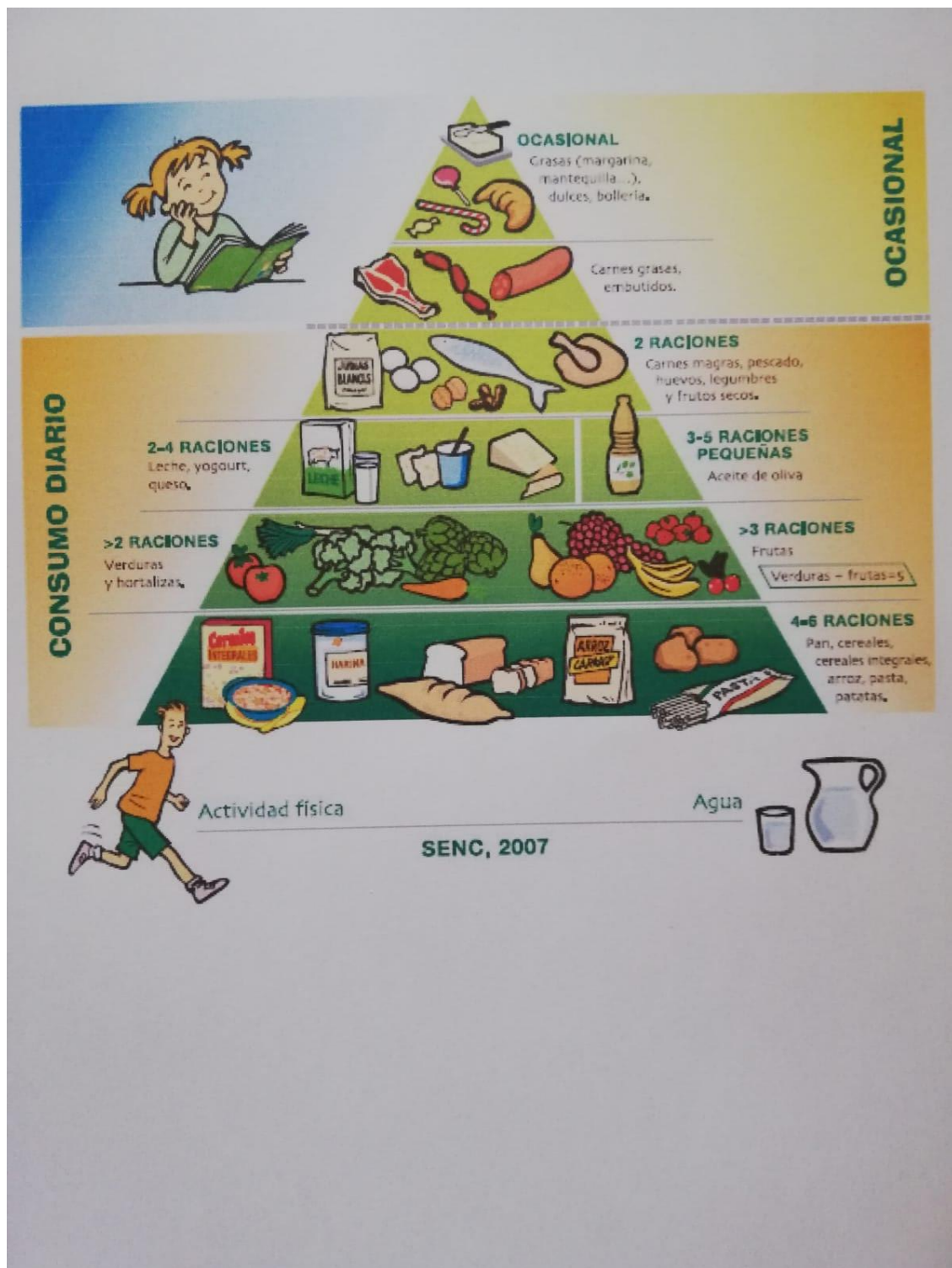
Vicario, M. H., & Hidalgo, M. G. (2007). Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, 11(4), 347-362.

8. ANEXOS

Anexo 1. Descubrimos la pirámide



Anexo 2. Pirámide de los alimentos



Anexo3 Cuento

LOS CESTOS DE FRESAS

Hace un estupendo día de primavera. Cosme, Ela y Tito van a ir al bosque a coger fresas y frambuesas. Cada uno lleva un cestito pequeño. Las fresas y las frambuesas son muy delicadas y se espachurran si se las toca mucho o se les da un golpe.

—¿Sabes qué podemos hacer con las fresas y frambuesas que cojamos? —dice Cosme.

—Comérmolas —salta Tito mientras mira atentamente por el camino para que no se les escape ninguna.

—¡Qué listo! Se me ha ocurrido que podemos prepararlas de una forma especial y así tendremos una receta para incluir en nuestro libro de cocina.

—Es una estupenda idea —afirma Ela mientras da saltitos evitando pisar a las hormigas—. Podemos preguntar a mi abuela Gace. Ella sabe mucho de frutas. Además vive por aquí cerca.

La abuela de Ela es muy, muy mayor, pero se la ve muy ágil.

—No parece una abuela, parece una mamá —le dice Tito.

La señora Gace se ríe y le dice:

—Eso es porque tomo mucha fruta y verduras, que tienen muchas vitaminas y minerales. Y vosotros deberíais hacer lo mismo.

—Sí, claro —dice Ela—. Por eso hemos venido. Porque queremos que nos des una receta para preparar las fresas y las frambuesas.

—Precisamente estaba haciendo uno de mis platos favoritos: macedonia de frutas. Es muy fácil. Solo tenéis que cortar en trocitos las frutas que os gusten —fresa, melocotón, plátano, pera, kiwi...— y añadirle el zumo de unas naranjas. Lo dejáis reposar un poco y ¡ya veréis qué rico está! ¡Esperad, que falta poner encima una nuez!

—¿Una nuez? —pregunta Cosme.

—Lo bueno de las recetas es que cada persona puede añadir o quitar cosas.



Y a mí me gustan mucho los frutos secos, como las nueces, los piñones, los pistachos... Dan mucha energía y nos aportan minerales.

A Tito se le hace la boca agua. Está deseando probar la macedonia de la abuelita de Ela.

-¿Queréis un poco? —pregunta la señora Gace.

-Síííí —responden los tres al mismo tiempo. ¡Está buenísima!



Después de comerse un buen cuenco de macedonia los tres amigos siguen su camino. A Ela se le ha olvidado su cesta en casa de su abuelita, ¡vaya despiste! Pero no pasa nada, aun pueden coger fresas con las cestas de Tito y Cosme.

Pero al pasar por un riachuelo, a Tito se le ha caído su cesta y se la ha llevado el agua con algunas fresas dentro. ¡Qué mala suerte! Pero no pasa nada, aun pueden coger fresas con la cesta de Cosme.

Poquito a poquito los tres amigos han ido llenando de frambuesas y fresas la cesta que les ha quedado. Han andado tanto que están algo cansados y deciden darse un baño en el río.

Los tres juegan a salpicarse y tirar piedras al agua. Pero cuando más alegres están un cuervo coge con su pico el cesto que han dejado en la orilla y se lo lleva volando, volando, volando.

-¡Eh, devuélvenos nuestra fresas. Nos ha costado mucho cogerlas! —grita enfurecido Tito.



-¡Las compartiremos contigo! —grita Ela intentando ablandar al cuervo.

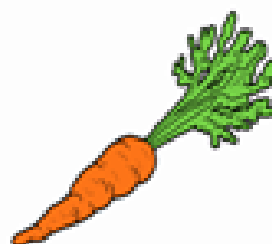
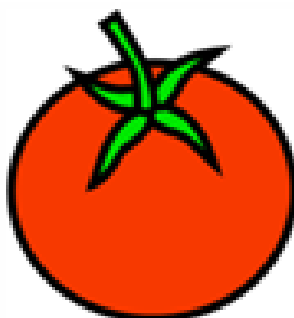
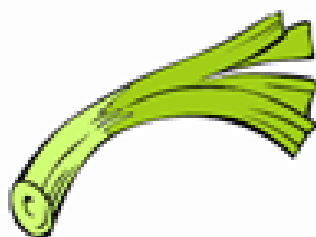
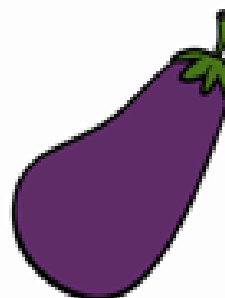
-¡Por favor, es el único cesto que nos queda! —grita Cosme al aire.

Pero el cuervo no oye sus gritos. Va, vuela que vuela, alejándose cada vez más y muy contento por haberse encontrado un cesto con fresas y frambuesas.

Anexo 4. Bingo de verduras

Crédito: de Bingos. APASAC

BINGO



Anexo 5. Lista de la compra



Anexo 6. Comidas del día

5 COMIDAS AL DIA

1. DESAYUNO



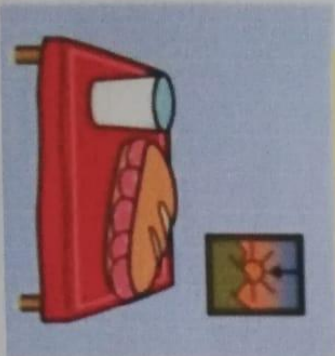
3. COMIDA



2. ALMUERZO



4. MERIENDA



5. CENA



Anexo 7. Mi desayuno



Anexo 8. Alimentos procesados y no procesados

Procesados	No procesados

Anexo 9. Cuestionario de gusto

	Mucho	Poco	Nada
1º alimento			
2º alimento			
3º alimento			
4º alimento			